

Mikrobiom verändert sich

Erhöhen Softdrinks das Depressionsrisiko?

Der Konsum von Softdrinks steht bei Frauen mit einem höheren Risiko für eine Major Depression (MDD) und ausgeprägteren Symptomen in Zusammenhang, möglicherweise aufgrund von Veränderungen im Darmmikrobiom, wie eine multizentrische Kohortenstudie aus Deutschland zeigte.



Foto: Mr-den' OoDp/Pexels

Dazu wurden 405 durchschnittlich 36 Jahre alte Patienten mit MDD (275 Frauen [67,9%]) und 527 gesunde Kontrollen eingeschlossen.

Es zeigte sich, dass ein höherer Softdrinkkonsum mit einem um 16,7% höheren Risiko für MDD und stärkeren depressiven Symptomen bei Frauen einherging. Dieser Zusammenhang entstand massgeblich durch Veränderungen im Darmmikrobiom – insbesondere durch eine erhöhte Häufigkeit des Bakteriums *Eggerthella*, das 3,8% des Effekts auf die Diagnose und 5,0% auf die Symptomschwere erklärte.

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Softdrinkkonsum zur Entstehung von MDD beitragen kann – vermittelt über Veränderungen im Darmmikrobiom, insbesondere *Eggerthella*. Gesundheitsstrategien zur Reduktion des Softdrinkkonsums könnten helfen, das Depressionsrisiko zu senken, insbesondere bei gefährdeten Bevölkerungsgruppen. Zudem erscheinen mikrobiombasierte Interventionen bei Depression als vielversprechend, so das Fazit der Autoren. **vh** 

Quelle: Thanarajah SE et al.: Soft Drink Consumption and Depression Mediated by Gut Microbiome Alterations. JAMA Psychiatry 2025; published online September 24. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2025.2579